

附件一 教學簡報 教師版

國小高年級學生菸害防制教材

青春，從拒菸開始

單元一 拒絕菸害，你我做起

目錄

引起動機
(菸煙on，人變old)

發展活動
焦點討論

統整活動
引導和澄清

延伸活動一
(課後學習單)

延伸活動二
(下課來遊戲)

吸菸者容易變老



認識一手菸、二手菸、三手菸



一手菸危害

皺紋

掉髮

手指變黃

失明

損害牙齒

聽力受損

肺部傷害

心血管疾病

截肢、骨折

胃潰瘍

二手菸危害

急性危害

刺激鼻、眼、呼
吸道，造成不適。



慢性危害

增加肺癌、鼻咽癌、
腦癌、氣喘等風險。

二手菸危害

二手菸 含亞硝酸胺等
至少11種致癌物質
殘留在環境中可達6個月

對嬰幼兒及寵物的危害大

造成
認知能力缺陷

增加
哮喘發作機率

增加
中耳炎風險

增加
皮膚炎、口腔
癌、淋巴瘤風險



衛生福利部 國民健康署 資料來源: <https://health99.hpa.gov.tw/news/8655>

6

吸菸成癮循環圖



衛生福利部 國民健康署 資料來源: <https://kknews.cc/health/6oal6xl.html>

7

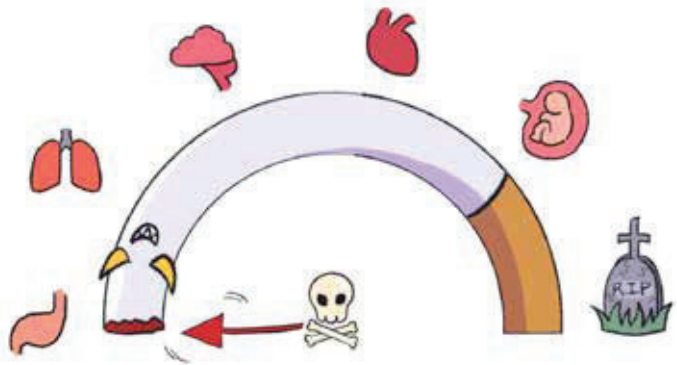
焦點討論

根據上述動畫情境以焦點討論法引導學生，透過三個層次提問，引導學生進行對於菸害認識與避開菸害的批判性思考

察覺(健康危害)

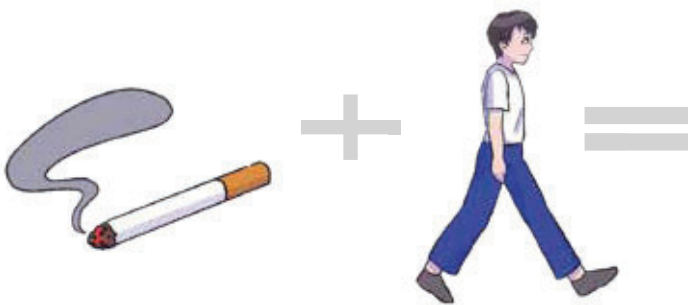
反思(自身行為)

行動(未來計畫)



焦點討論-察覺

Q1:想一想，當人和菸長久結合時，會有什麼後果?(請放在格子內)



身體部分

心理部分

健	帥	香	窮	勇	衰	皺	癮	呆	倦
病	老	富	孤	智	美	樂	臭	憂	愁

當人和菸長久結合時的後果

身體部分

衰 皺 病

老 臭

心理部分

窮 癮 憂 呆

孤 愁 倦



健 富 香 帥 智 美 樂 勇

9

焦點討論-察覺

Q2:怎麼察覺菸害的存在？

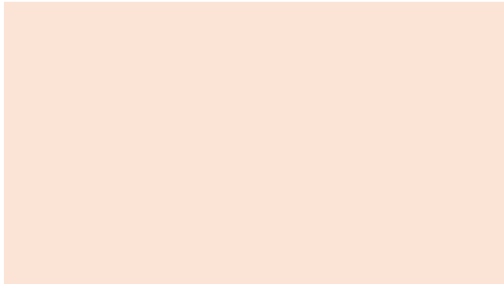


10

焦點討論-察覺

Q3:若家中有人在臥室吸菸，並且有開電扇和打開窗戶。

請問下列哪些會受菸害或藏有菸害？請放在藍色的框框內



衛生福利部
國民健康署

鄰居

家人

嬰兒

訪客

寵物

植物

傢俱

床單
棉被

衣櫃
衣服

11

全部都會受菸害或藏有菸害

家人
嬰兒
寵物

訪客
鄰居

遭受菸害

植物
傢俱

床單
棉被
衣櫃
衣服

藏有菸害



衛生福利部
國民健康署

12

焦點討論-反思

Q1:家人若有吸菸行為，你的感受是什麼？



焦點討論-反思

Q2:生活中，那些地方或情境你遇過菸害？



焦點討論-行動

Q1:避免菸害的方法有哪些?



焦點討論-反思

Q2:如何保護家人都遠離菸害?



引導和澄清



教師統整學生的回答後給予回饋。
詢問學生是否有其他的疑問
老師可以當場引導和澄清。

延伸活動一 課後學習單



知道菸害的可怕以後，
請你找出2種生活中
保護我們不受菸害的設施
或方法並分享你的看法。

保護我們不受菸害的設施或方法

候車亭



保護我們不受菸害的設施或方法

無菸通學步道



保護我們不受菸害的設施或方法

無菸公園



延伸活動一 課後學習單



我們一起向菸說不!!

請設計反菸標誌或反菸海報

提醒大家反菸的重要性

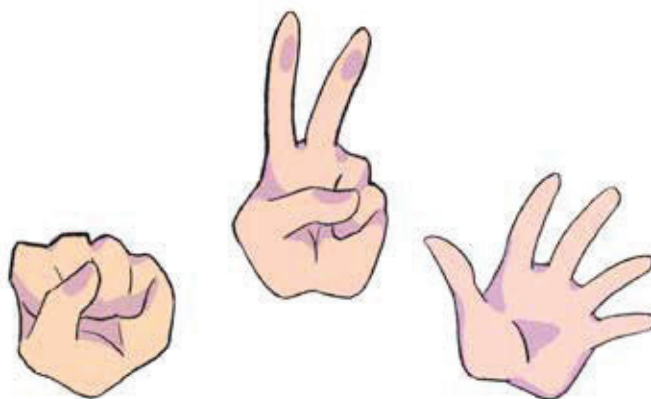
延伸活動二 下課來遊戲



教師發下計分小紙卡，和學生約定今天運用下課時間(可自行規劃下課節次量)，自行找同學玩遊戲，來獲取達標獎品。

延伸活動二 下課來遊戲

步驟1.找同學猜拳，贏的人可以翻卡牌



延伸活動二 下課來遊戲

步驟2.對手要在3秒內回答卡牌上的問題



延伸活動二 下課來遊戲

步驟3.回答正確可以各得1分

步驟4.累積到9分就是防菸知識王



小豐姊姊:

ㄟ~，你帶同學來玩喔!

你們好好玩，我先出門囉!



小嵐:(打一個噴嚏)你媽媽人真好。

小豐:那是我姊!

小嵐:啊~你騙我吧!

怎麼看起來像媽媽。

你姊有在吸菸吧!

小豐:你怎麼知道!!

還有，你怎麼一直打噴嚏啊?

小嵐:因為我一進門就聞到菸味。

剛剛在你姊身上也有聞到菸味，

所以我猜她有吸菸。



小豐:都是我姊常在客廳吸菸啦!
我媽說都是吸菸害她變老。
你放心，我從來不吸菸，會帥到老喔。
小嵐:不見得!
你家有二手菸和三手菸的危害，
你也要當心老得快...
小豐:什麼是二手菸?三手菸?快跟我說清楚。



小嵐:
菸燃燒後產生煙霧與吸菸者吐出的菸煙形成的環境菸煙，就是二手菸。



小嵐:

菸熄滅後殘留的有害污染物質黏附在家具、皮膚、毛髮、衣物上，就是**二手菸**。

二手菸和二手菸的傷害一樣，即使打開窗戶或移到其他地方吸菸，都可能黏附在物體表面，還特別會危及幼兒與寵物的健康。



小嵐:

在臺灣，平均約2至3分鐘就有1位不吸菸者因他人吸菸而罹患疾病。



小嵐:

小嵐:我們可以上衛生福利部國民健康署網站搜尋這些資料。



小豐:蛤~原來菸害有這麼多種，就算我們不吸菸，都還可能有二手菸、三手菸的威脅。

歐天啊!我帥氣的臉

小嵐:菸害會傷害身體，讓人成癮還可能會傷害家人健康。

小豐:(認真狀)我決定了!我要來告訴我姊吸菸有多可怕，真的不要再吸菸了，這樣才可以保護我們全家人都遠離菸害。

國小高年級學生菸害防制教材

青春，從拒菸開始

單元二 任你百變，拒菸依舊

目錄

引起動機 (煙味人生芭比Q)

發展活動
我思故我健康在

統整活動
拒菸停看聽

延伸活動一
(四角辯論)

延伸活動二
(聰明決定健康321)

我思故我健康在

根據上述動畫情境以焦點討論法引導學生，透過三個層次提問引導學生進行對菸害認識與避開菸害的批判性思考

察覺(健康危害)

反思(自身行為)

行動(未來計畫)



我思故我健康在-察覺

Q1:你知道什麼是電子煙嗎?還有哪些加熱式菸品?



我思故我健康在-察覺

Q2: 有哪些新類型

尼古丁菸品的迷思？



我思故我健康在-察覺

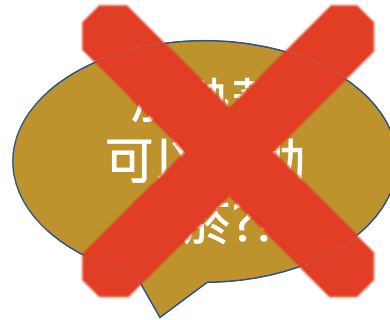
電子煙
不是菸?!

近來電子煙製造商更開發尼古丁鹽配方(Nicotine Salt formulations)，提供使用者更高含量的尼古丁（已發現濃度超過66 mg/ml），在這樣的電子煙油中，一瓶30 ml補充液的尼古丁含量1980 mg，約100包紙菸。



我思故我健康在

新類型尼古丁菸品的迷思



我思故我健康在

加熱式菸品 健康傷害一樣沒少 ¹⁵



世界衛生組織 (WHO) 聲明

加熱式菸品 (Heated Tobacco Products)

- ❗ 不會降低健康風險
- ☠️ 部分毒素比紙菸高
- ☠️ 存在一些紙菸沒有的毒素

國民健康署廣告/經費由菸捐支應

還是有尼古丁



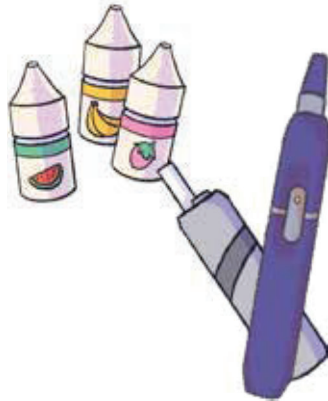
更多致癌物質



更容易上癮

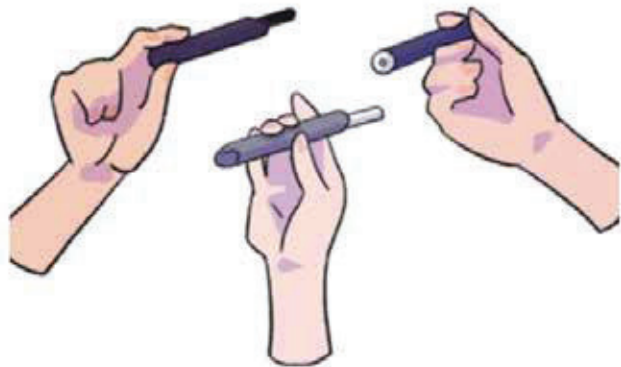
我思故我健康在-反思

Q2:生活中，你曾經看過哪些新類型尼古丁產品？



我思故我健康在-反思

Q1:你對於這些產品
有什麼感覺或是印象？



我思故我健康在-行動

Q1:如何避免自己使用這些新類型尼古丁菸品?



我思故我健康在-行動



Q2:你會想要嘗試嗎?

為甚麼?

我思故我健康在-行動



圖片來源:國民健康署

12

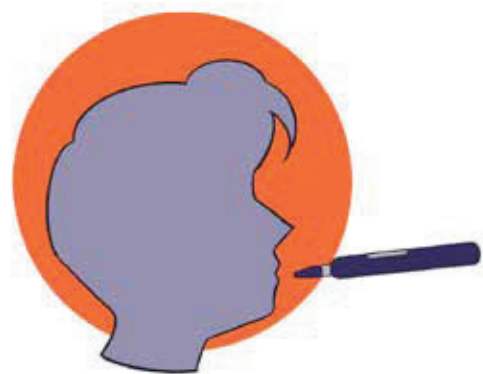
引導和澄清

統整重點

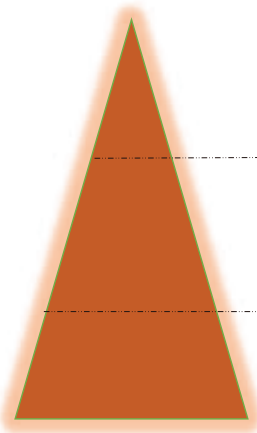
教師統整學生的回答後給予回饋

電子煙會對大腦產生永久性的傷害

電子煙不能幫助戒菸



延伸活動一四角辯論



針對題目，選出自己的立場並表達想法。

分享後，進行立場的選擇改變。

進行多元觀點的統整。

延伸活動一四角辯論



延伸活動二 聰明決定健康321

- 1.透過蒐集資料完成〈聰明決定健康321〉學習單
- 2.分享學習單內容，並說明自己如何選擇

延伸活動二 聰明決定健康321

Q1

請寫下3個電子煙可能傷害健康的成分或是裝置

Q2

請寫下2個電子煙可能對健康的危害(影響)

Q3

請寫下1個對電子煙的想法或是感受

健康知識補給站



同學可以透過右側網站查詢
相關知識和訊息喔!!

<https://campaign.yam.com/e-cigarette/index-2.html>



衛生福利部
國民健康署

圖片來源:國民健康署

18

健康知識補給站



衛生福利部
國民健康署

圖片來源:國民健康署

19

健康知識補給站



補充影片對話說明

煙味人生芭比Q



小豐

小豐哥哥

小豐姊姊的朋友 小華

三人開心打電玩。



小華：
登愣! 就是電子煙唷!



小豐：電子煙...那不是很臭嗎?

小華：不會啊~它還蠻香的，除了抽起來很帥，還可以幫助戒菸呢!



小豐：哥哥可不可以讓我抽抽看？

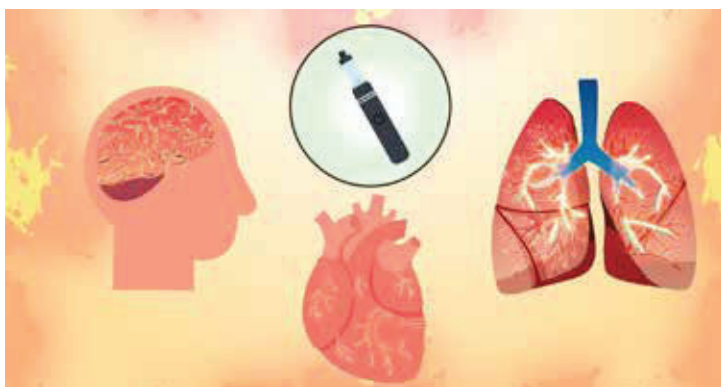


小豐哥哥：
不對！電子煙可能比紙菸還可怕。
煙油裡添加的尼古丁的含量甚至
比紙菸多。



小豐哥哥：

我看過有些同學常因為覺得吸電子煙蠻酷的，就想試看看，後來嚴重到同時染上紙菸與電子煙雙重成癮。



小豐哥哥：

特別是吸電子煙還會傷害你的大腦、肺、心血管等器官。所以聽到廣告的說法不能相信，應該要遠離它們！



小華：哇！原來電子煙這麼可怕，其實我覺得紙菸或電子煙，通通不要使用最好。

小豐哥哥：沒錯！拒絕菸品才能避免菸害。

小華：好！我決定不再使用電子煙了。

小豐：你好厲害喔！

我在學校也會提醒同學們
要堅定拒絕電子煙。

112年3月22日起

全面禁止電子煙

販賣及使用電子煙都要受罰

國小高年級學生菸害防制教材

青春，從拒菸開始

單元三 明智判斷，破除誘惑

目錄

引起動機(迷思菸霧、校正回歸)

發展活動
迷思解密

統整活動
衝出菸霧

延伸活動一
(真相只有一個)

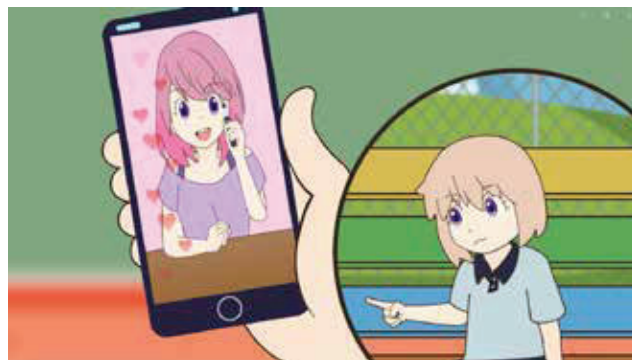
迷思解密-察覺

Q1:小豐透過哪個人介紹知道了電子煙？



迷思解密-察覺

Q2:小嵐發現小豐對於電子煙相當好奇，
甚至想要購買使用，小嵐的感受為何?為什麼?



迷思解密-反思

Q3:當你看到許多社群媒體
或朋友訊息都說電子煙好處
多多時，你會質疑嗎?為什
麼?



迷思解密-行動

Q4:面對許多假消息、業者行
銷伎倆和社群媒體的渲染，
接下來你的行動是什麼呢?



衝出菸霧



1.統整與回饋

2.請學生進行「批判性思考」

生活技能步驟的“排序”

並以看到網路媒體消息時為例說明

(A)我決定了 重建

(B)懷疑一下 質疑

(C)打聽一下 解放

衝出菸霧

看到網路媒
體消息時

?

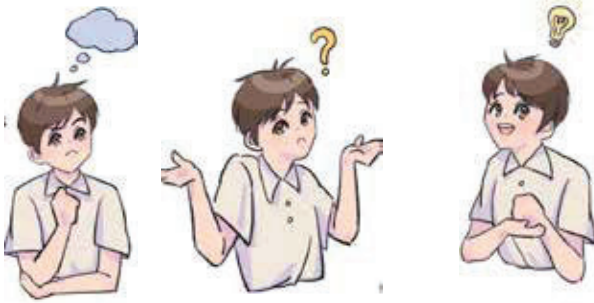
?

?



延伸活動一 真相只有一個

人們發現吸菸有害健康，但是，
近來許多電子煙的訊息出現在網路社群媒體中，
請問下列那些訊息是正確的？



電子煙產生的二手煙是無害的

電子煙降低對菸品依賴的程度

電子煙不會增加以後吸紙菸的比例

電子煙不會致癌

以上皆非

延伸活動二 真相只有一個

請利用批判思考的技巧來破解

網購平台行銷手法

【電子果汁】是一種果汁嗎？



懷疑一下 質疑

想一下 反省

打聽一下 解放

我決定了 重建



教練：
上半場我們落後5分，
大家休息一下



小嵐：這場對手假動作超級多，
我們受騙上當，對手就得分了
小嵐：你不要一直滑手機了！
你到底在看什麼啊？



小豐：你看!這是手遊直播主「電煙小姐姐」，很會玩遊戲，又很漂亮，是不是?

小嵐：她怎麼一直吸菸?

小豐：那不是一般的紙菸，她說是新科技「電子果汁」，或「維他命棒」、「霧化口服液」

小嵐：這看起來就像電子煙啊



小豐：那不是一般的紙菸，她說是新科技「電子果汁」，或「維他命棒」、「霧化口服液」

小嵐：這看起來就像電子煙啊



小豐：那不重要啦!她說，這好東西不臭不嗆不傷身，外觀酷炫口味多樣，大口吸會超放鬆，我也真想買來試試看

小嵐：這應該是電子煙拉，光聽她講你就想試，都不會懷疑她嗎？

小豐：不用怕啦，她說自己都有用，應該不會騙人的！

小嵐：你不知道這都是電子煙商人的行銷手法嗎?(拿小豐手機查詢)



小嵐：

現在網路上很多假消息，就像球場的假動作一樣，如果你不小心分辨清楚，最後你會上當受騙喔!



小嵐：教練好

教練：你剛剛在看的好像是電子煙的資料啊~怪怪的喔!

小嵐：我也覺得，但是小豐竟然想要嘗試買電子煙。



教練：唉~其實電子煙在網路上有許多錯誤訊息，而且業者還會用各種方式喬裝他們在賣電子煙產品的違法行為，花招很多，你們千萬要小心別上當了!

小嵐：我會提醒他的。



小豐：我知道了!要不是你的提醒，我就掉到電子煙害陷阱裡了。

小嵐：好啦!現在開始就要
明智判斷破除誘惑!



國小高年級學生菸害防制教材

青春，從拒菸開始

單元四 肯定自己，勇於拒絕

目錄

引起動機(菸煙 out · 健康 safe)

發展活動
無菸健康
練功坊

統整活動
無菸健康
生活家

延伸活動一
(課後學習單)
延伸活動二
(拒絕卡牌)
延伸活動三
(拒菸四格漫畫)

無菸健康練功坊-察覺

What 覺察客觀事實

看到故事中人、物、時、地、事

教師提問

影片中呈現哪些菸品誘惑的情境？



無菸健康練功坊-察覺

回饋統整

面對朋友的邀請

應該要覺察是否正當與合理，

進而能婉轉表達拒絕。

(建議統整聚焦誘惑情境)

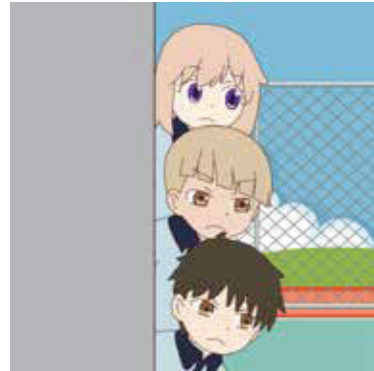


無菸健康練功坊-反思

so what 反思意義詮釋: 能自己生活經驗對照、提出想法

教師提問

影片裡菸品引誘情境中，哪一個人的因應與拒絕方式，是你最同意的?為什麼?



無菸健康練功坊-反思

【回饋統整】

以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難、清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息、堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。



無菸健康練功坊-行動

分組討論：now what-行動選擇決策

教師引導學生分組討論

省思自我肯定式的有效拒絕要領以及未來的運用

(1)討論題目:討論拒絕技能的方法，(可以參考影片內容)。

(2)各組報告:小組上台演練。(老師引導學生先設定情境)



無菸健康練功坊-行動

回饋統整 教師引導學生分析比較

哪一組的拒絕技能是較為妥當且有效的？

堅持拒絕法

告知理由法

自我解嘲法

友誼勸服法

逃離現場法



無菸健康生活家

互動簡報

教師以互動簡報，瞭解與回饋學生學習成效與表現，以深化拒絕技能的學習。或利用網路資源設計互動式答題，例如：

<https://wordwall.net/tc/embed/1027f195bf0646e895f85576e4012488?themeld=21&templated=69&fontStackId=0>



無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q1:拒絕對方時語氣要如何?



A. 堅定且委婉

C. 生氣回答比較有效



B. 大聲才有力

D. 隨隨便便就好



無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q2:朋友遞菸給我時，我可以規勸他，為了健康著想不要吸菸。這是哪一種拒絕方法？



A.直接拒絕法

C.友誼勸服法



B.轉移話題法

D.離開現場法



無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q3:好朋友遞菸給你時，跟你說不吸菸就不是哥們，怎麼做比較好呢？



A.免強吸一口看看

C.先找老師告狀去



B.約法三章，
只賣這次面子，下不為例。

D.用各種理由，委婉拒絕他



無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q4:有天叔叔到家做客，請我去便利商店賣包菸，下面哪一項做法比較不妥當？



A.回覆叔叔：
要先問媽媽可不可以

C.為了過年紅包
能拿大包一點，
只好答應他。



B.藉故要寫功課
不方便出門

D.拿拒菸學習單
給叔叔簽名



無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q5:當我拒絕朋友的吸菸邀約，已經嘗試用了兩種方法還沒脫身時，應該怎麼辦才好呢？



A.已經盡力了，
就勉為其難吧

C.拖延戰術，
繼續嘗試其他拒菸方法。



B.用老師教的
拒菸方法不成，
就只好用拳頭了。

D.先收下來，
下次再一起吸菸。



無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q6:有天因心情不好，朋友又剛好遞菸給我，下面哪一項做法不適當?



A.請朋友陪我一起去運動

C. 請朋友陪我聽音樂



B. 朋友說心情不好吸菸最合適，我也來試試看。

D.直接拒絕朋友，心情不好不要來煩我。



上一題



下一題

14

延伸活動一 課後學習單



情境描述	我的角色	請簡述拒絕的方法
可以和家人討論	家人()的角色	語言使用?
自評	<input type="checkbox"/> 表達清楚 <input type="checkbox"/> 態度堅定 <input type="checkbox"/> 有效拒絕	結果如何?
家長評	<input type="checkbox"/> 表達清楚 <input type="checkbox"/> 態度堅定 <input type="checkbox"/> 有效拒絕 家長簽章: <input type="text"/>	



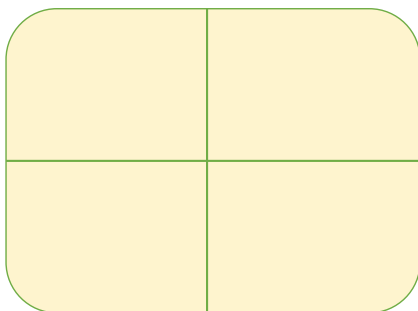
15

延伸活動二 拒絕卡牌



延伸活動三 拒菸四格漫畫

真人版四格漫畫 (學生4-5人一組創作發想)



以拒菸的情境、對話

拒絕過程用照片說故事。

後製後繳交JPG檔(可結合電腦課完成)

教師可擬定比賽辦法，提高學生創作意願



學長達哥出現在籃球場邊。



小奇、小嵐和小豐在球場上看到出現在場邊的達哥，興奮不已，決定去找達哥打招呼。

小奇:學長，好久不見啦!

我的球技比以前進步了，
我們可以上場單挑一下!



達哥:

我最近課業壓力好大也沒運動了，體力很差，打不動球了。等我一下，有電話，我先去旁邊接一下。



達哥邊假裝接電話邊往角落走去。回想起剛剛小奇說的話，想到自己風光的過去，與現在落魄的自己，煩躁的點了一根菸。



小豐:噢! 怎麼突然會有菸味。

小奇:我們過去看看。



小奇、小嵐與小豐
驚見在吸菸的達哥。



展開拒菸大考驗



達哥: 噢~ 你們怎麼過來了。

要不要也來吸一根?

小豐/小嵐: 沒關係，我們不用吸。



小奇: 你們怎麼不一起來試試?

小豐: 謝謝，我不吸菸。

小嵐: 我不敢吸啦，怕被我媽罵。

菸煙 out，健康 safe



小奇:我沒有吸過，很好奇耶。

小嵐:不行啦，要是被教練知道就完蛋了，我很膽小，我不敢啦。

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



達哥:這裡那麼偏，不會被他發現啦!

小豐:我很重視你這個朋友，吸菸對身體很不好耶，體力會變很差，你還是不要吸啦。

小奇:蛤?體力會變很差喔，那我還是不要吸。



小嵐:

啊!我們練球時間到了，
要趕快回去球場。



達哥回想 (獨白)

如果當初我也會拒絕別人的吸菸邀約，
現在應該還是一名很優秀的球員吧。

面對學弟妹聰明拒菸後自我反省

國小高年級學生菸害防制教材

青春，從拒菸開始

單元五 溝通無礙，消彌菸害

目錄

引起動機(呷菸母湯、戒菸hen棒)

發展活動
無菸健康練功坊

統整活動
無菸健康生活家

延伸活動一
(戒菸常遇到的問題)

延伸活動二
(「我訊息」的運用)

無菸健康練功坊

(一) 提問省思：透過「我訊息」方式表達自己意見

愛的力量

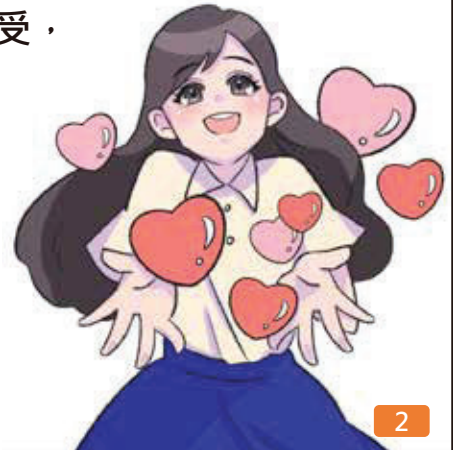
說出自己對這個行為/事件的感受，
並說明為什麼會有這樣的感受。

講道理

客觀具體描述行為/事件。

獎勵

提出希望的解決方法，
徵詢對方意見。



無菸健康練功坊

(三) 溝通分享分享「我訊息」練習後的心得

1. 使用「我訊息」

進行溝通時應注意甚麼？



無菸健康練功坊

(三) 溝通分享「我訊息」練習後的心得

2. 生活中，在那些地方或情境
你會使用「我訊息」進行溝通？



無菸健康生活家

統整活動

教師歸納各組我
訊息的方法，並
且再次強調同理
關懷的方法與步
驟。



統整各組的溝通
技巧，並分析如
何運用這些技巧。

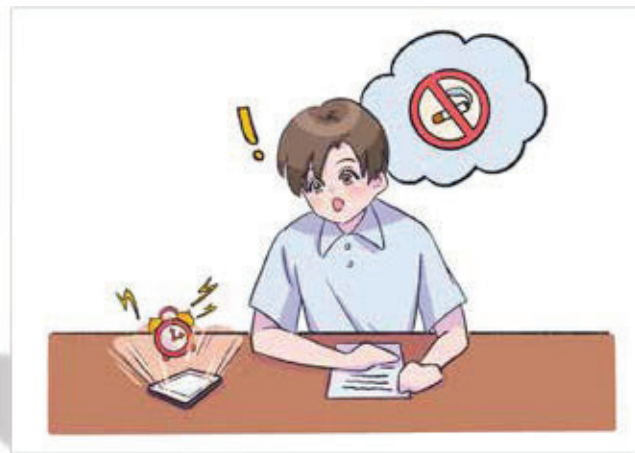
延伸活動一 戒菸常遇到的問題

1. 閱讀戒菸常遇到的
五個問題資料
(附件一)



延伸活動一 戒菸常遇到的問題

2. 戒菸的阻力與
助力有哪些？



延伸活動一 戒菸常遇到的問題

3.如何利用我訊息的方式，與家人宣導？



我訊息結構	我覺得 (我的感受)	因為 (客觀事實)	我希望 (具體建言)
說話內容	描述個人的感受	客觀的描述事實	具體的告訴對方

延伸活動二 「我訊息」的運用

運用「我訊息」技巧與家人溝通

找出問題，找出常見的問題，並利用我訊息的技巧，小組討論。



延伸活動二 「我訊息」的運用

運用「我訊息」技巧
與家人溝通
經由討論後
完成課後學習單(附件二)



補充影片對話說明

呷菸毋湯、戒菸hen棒



小豐姐姐一手叼著菸，
一邊用力地咳嗽著，
大口吸著氣快喘不過氣，
突然暈倒在地。



畫面全黑同時

救護車的鳴笛聲逐漸擴大。



小豐：

姊姊.....幸好只是夢。

為了姐姐的健康，

我一定要協助姐姐戒菸！



小豐：姐姐等等，我有話想和你說，最近常常看到妳在咳嗽，我希望妳可以好好愛惜你的身體。我們試試看戒菸好嗎？

小豐姐姐：小豐，對不起，我其實很想要戒菸，但真的太難了，每次嘗試戒菸，就會有頭暈腦脹、疲倦的感覺...。



小豐：姊姊你要更努力，雖然戒菸時會蠻不舒服！其實可以試一下舒緩的運動、有規律的休息，而且也可以打戒菸專線找專人諮詢，或去醫院的戒菸門診，相信有專業的人陪伴，一定可以更順利達成戒菸！我們試試看吧！

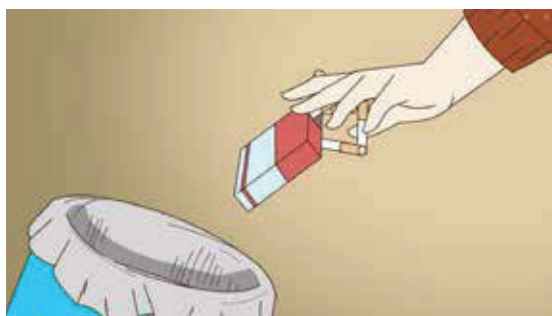
小豐姊姊：好~我知道了



小豐姐姐：您好，我想找專業人員
詢問戒菸的方式~

諮詢人員：

您好，建議您可以來醫院的戒菸門診，
這裡會有專業人員與您討論適合的戒菸
方法。

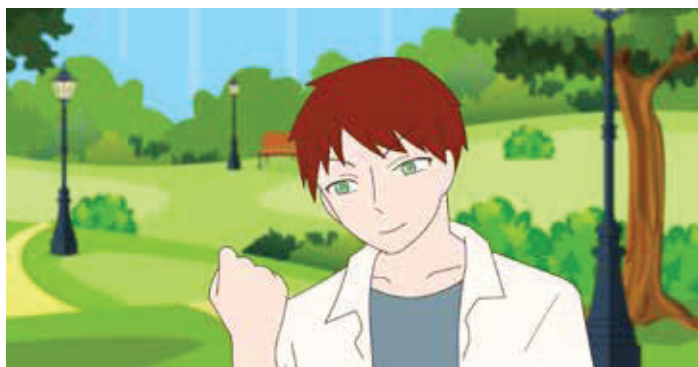


小豐姐姐努力戒菸
(把菸丟掉)。



小豐姐姐：最近過得如何啊？你怎麼在吸菸呀？

小豐姐姐：其實...我以前也吸菸，而且常常咳嗽，感覺體力越來越差。後來弟弟陪我去醫院看戒菸門診，現在，呼吸的空氣都清新了呢！



小華：我好羨慕你！

小豐姐姐：不用羨慕，我可以帶你去我去的戒菸門診看看，我相信你也可以做到的...。

小華：謝謝妳！